

## Malasana – La posizione della ghirlanda

Passeggiando per le strade dell'India, ci si accorge subito della massiccia presenza di persone che, mentre cucinano cibo da strada, leggono o aspettano l'autobus, stanno accovacciate in posizione di squat. Questa usanza ha benefici incredibili. Accovacciarsi è uno dei modi più efficaci per tonificare la parte inferiore del corpo. Fa lavorare quadricipiti, adduttori, glutei e polpacci, rafforzando inoltre la zona lombare e gli addominali. Nella cultura occidentale, tuttavia, è raro vedere nella vita quotidiana qualcuno che esegua uno squat completo fuori dalla palestra. Da quando abbiamo adottato la posizione seduta (in auto, alla scrivania, davanti alla Tv), noi occidentali abbiamo iniziato a perdere agilità e forza nelle gambe, e flessibilità nei polpacci, nelle caviglie e nella parte esterna dei fianchi. Dal momento che gli schienali delle sedie ci consentono di rilassarci, inducendoci a trascurare i muscoli addominali, anche questi ultimi, insieme a quelli lombari, risentono della nuova abitudine di stare seduti.

**Malasana, o Posizione della Ghirlanda**, è lo squat dello yogi. Per eseguirlo, si utilizza tutta l'ampiezza di movimento delle gambe, piegando completamente le ginocchia, fino a quando il bacino non poggia sulla parte posteriore dei talloni. Praticare Malasana ti aiuterà a recuperare questo movimento primario ed essenziale, consentendoti di tonificare e rafforzare le gambe. Si ritiene inoltre che eseguire squat favorisca la digestione.

### Radicati a terra

Lo yoga ci insegna che ogni posizione ha una qualità energetica. Per esempio, alcuni asana sono energizzanti, mentre altri sono calmanti e stabilizzanti. Malasana ha la proprietà di radicare a terra (attinge a un'energia che fluisce verso il basso, conosciuta nello yoga come *apana vayu*) ed è un'ottima posizione da praticare quando c'è bisogno di calmarsi.

### Per eseguire Malasana semplificata:



1. Partite dalla posizione della montagna e divaricate bene le gambe. E' importante che la punta dei piedi sia leggermente rivolta all'esterno per bilanciare il vostro equilibrio.
2. Concentratevi sul core: spingete i retti addominali verso il pavimento pelvico in modo tale da attivare la muscolatura che vi servirà per stare stabili.
3. Unite le mani al petto e, lentamente, scendere in squat: cercate di non sollevare i talloni. All'inizio buona parte del peso dovrà essere distribuito nel taglio interno dei due piedi che vi servirà per mantenere bene l'equilibrio.
4. Con le braccia spingete le anche indietro in modo da aprirle il più possibile e mantenete respirando lentamente.
5. La schiena dev'essere dritta e non troppo sbilanciata in avanti.

**Per raggiungere la vera Malasana, leggermente più complessa, invece:**



1. Sedetevi in Dandasana e portate le piante dei piedi vicine alle natiche. I piedi sono uniti fra di loro.

2. Sollevate le natiche dal pavimento e cercate di mantenere l'equilibrio attivando il core.
3. Mantenendo i piedi uniti, allargate leggermente le ginocchia, in modo tale che possiate far passare il vostro busto in mezzo.
4. Oltrepassate le ginocchia con le ascelle e andate ad afferrare la parte posteriore delle caviglie con le mani.
5. Abbassate la testa fino ad appoggiare la fronte sul pavimento.

Sentirete il quadrato dei lombi e l'ileocostale dei lombi stirarsi.

Per questo la posizione è molto utile per alleviare il mal di schiena.

Sentitevi dei bimbi perchè state ritornando a esserlo 😊

Namasté